BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sesungguhnya dalam Al-Qur'an maupun hadist Allah telah menunjukan bahwa nikmat yang diberikan pada manusia tak ternilai banyaknya. Dalam hadist riwayat HR. Bukhari no.6412 dari Ibnu 'Abbas ini salah satunya yang menyampaikan tentang nikmat Allah SWT. yang diberikan untuk manusia.

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

"Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan dan senggang". (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu `Abbas).

Ibnu Baththol mengatakan, "seseorang tidaklah dikatakan memiliki waktu luang hingga badannya juga sehat. Barangsiapa yang memiliki dua nikmat ini (yaitu waktu senggang dan nikmat sehat), hendaklah ia bersemangat, jangan sampai ia meninggalkan syukur pada Allah atas nikmat yang diberikan. Bersyukur adalah dengan melaksanakan setiap perintah dan menjauhi setiap larangan Allah. Barangsiapa yang luput dari syukur semacam ini, maka dialah yang tertipu".

Desember 2019, di Wuhan provinsi Hubei, China dilaporkan pertama kali wabah pneumonia yang berkaitan dengan virus korona baru, dan sindrom ini dikatakan sebagai sindrom pernapasan akut parah yaitu *coronavirus* 2 (SARS- CoV-2) (Huang *et al*., 2020). Pada 5 Mei 2020, pasien yang dinyatakan positif mencapai 3.665.912 pasien di seluruh dunia, dan 257.337 pasien dari jumlah tersebut dinyatakan meninggal (Dong *et al*., 2020).

Penyakit *coronavirus* 2019 (COVID-19) ini merupakan pandemi yang membuat keadaan kesehatan masyarakat global menjadi darurat, untuk memperlambat dan mengurangi penyebaran dari *coronavirus* 2019 ini pemerintah merekomendasikan untuk menerapkan langkah-langkah seperti menjaga jarak, dan isolasi mandiri dirumah (Schuch *et al*., 2020). Isolasi diri dapat mengurangi tingkat terinfeksi dari *coronavirus* 2019 (Bedford *et al*., 2020).

Pandemi penyakit coronavirus mengakibatkan pemerintah di berbagai Negara menerapkan strategi penahanan Nasional dalam upaya membatasi penyebaran penularan virus. Dalam strategi penahanan Nasional ini, mencakup isolasi mandiri untuk orang yang berada dalam kelompok resiko tinggi (misalnya, ≥ 70 tahun), dan untuk individu yang menunjukan gejala maupun terdiagnosis COVID-19 maka diharuskan untuk melakukan isolasi selama 14 hari (J. Faulkner *et al*., 2020). Dampak dari pandemi ini juga antara lain, penutupan sekolah, larangan perjalanan, penutupan layanan fasilitas umum. Meskipun kebijakan pemerintah ini bertujuan baik dalam membatasi penyebaran virus, tetapi terdapat banyak implikasi kesehatan masyarakat yang berpotensi signifikan dari kebijakan tersebut, contohnya seperti gaya hidup yang buruk akibat kurangnya aktivitas fisik selama masa isolasi. Kurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi ini mengganggu kesehatan fisik serta psikologis, dan dapat menyebabkan kematian yang lebih tinggi (Sallis *et al*., 2020).

Aktivitas fisik di sebagian besar populasi seluruh dunia kemungkinan telah berkurang, dikarenakan sebagai akibat dari pandemi ini jumlah orang

yang bekerja dari rumah atau bahkan tidak bekerja, mengalami peningkatan. Laporan awal dari Amerika Serikat (AS) menunjukan bahwa menunjukan penurunan aktivitas fisik sebesar 23% karena harus mengikuti kebijakan pemerintah untuk menjaga jarak dan pembatasan awal COVID-19 (J. Faulkner *et al*., 2020).

World Health Organization mengatakan bahwa akibat dari ada nya tindakan menjaga jarak membuat aktivitas fisik menurun dapat membuat seseorang menjadi cemas, marah, gelisah, dan depresi (Jacob *et al*., 2020). Penutupan dan pembatasan akibat dari COVID-19 mengganggu ritme kehidupan sehari-hari (G. Faulkner *et al*., 2020). Bekerja dari rumah selama masa pandemi COVID- 19 mengakibatkan aktivitas fisik menurun sehingga menyebabkan peningkatan tingkat depresi, dan meningkatkan resiko depresi (Kang *et al*., 2020). Pada hasil penelitian terbaru, selama pandemi COVID-19 dari 932 orang dewasa di Inggris yang mengikuti anjuran pemerintah untuk menjaga jarak terdapat 36,8% populasi yang melaporkan bahwa memiliki kesehatan mental yang buruk (Smith *et al*., 2020).

Beberapa kontribusi masalah selama akibat COVID-19 yaitu isolasi sosial, larangan untuk melakukan perjalanan, penutupan dan pembatasan tempat umum, kekhawatiran kesehatan, kendala keuangan, kehilangan pekerjaan yang menyebabkan banyak orang dewasa merasa stres, cemas, tertekan, takut, dan bosan (G. Faulkner *et al*., 2020). Sebuah literatur menunjukan terdapat

peningkatan 5% stres, dan 16-28% dalam kecemasan dan gejala depresi yang dialami orang dewasa selama masa pandemi COVID-19 (Rajkumar,

2020). Dalam penelitian terbaru ditemukan bahwa orang dewasa memiliki resiko lebih tinggi dalam mengalami depresi dan memiliki kualitas kesehatan mental yang buruk selama pandemi COVID-19 (Carriedo *et al*., 2020).

Sebuah penelitian membuktikan, terdapat penurunan yang signifikan dalam aktivitas fisik pada orang dewasa muda yang menyebabkan gejala depresi, kecemasan, ketakutan, dan stress. Dikarenakan penutupan total universitas atau perguruan tinggi yang mengharuskan mahasiswa untuk kuliah dari rumah dan beberapa orang kehilangan pekerjaan atau berhenti dari pekerjaannya dan bekerja dari rumah (Trivedi & Thakrar, 2020).

Dari beberapa penelitian, ditemukan bukti bahwa aktivitas fisik (terutama dengan intensitas yang lebih tinggi) akan mengurangi gejala seperti cemas, marah, gelisah, dan depresi (Sharma *et al*., 2006). Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental pada Usia Dewasa Muda di Masa Pandemi COVID- 19**."

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19.

2. Tujuan Khusus

Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi tentang bagaimana hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan/Fisioterapi dapat mengedukasi bagaimana hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19.

b. Bagi Masyarakat dapat memberikan infromasi bagaimana pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan mental usia dewasa muda di masapandemi COVID-19.